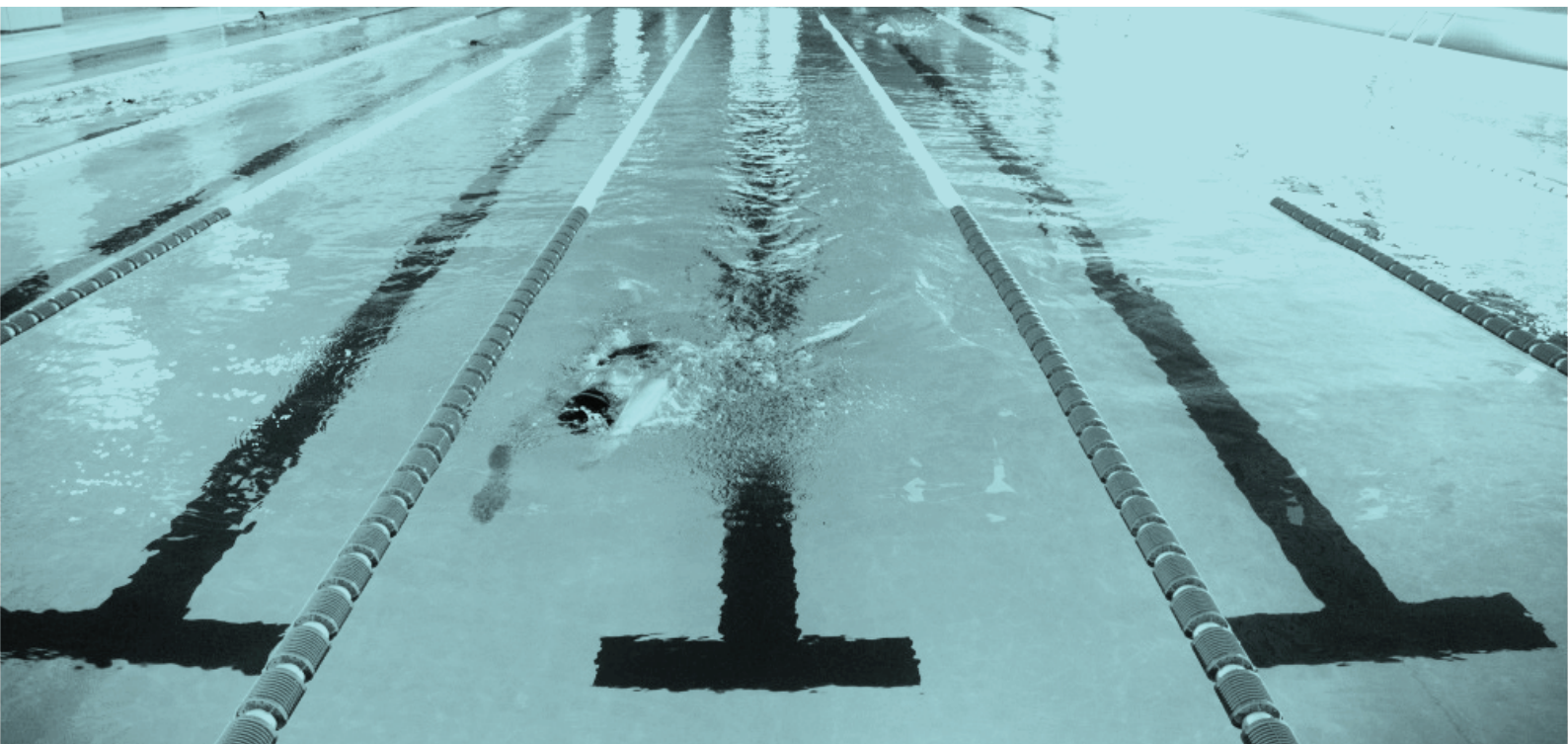


# Crossfitness y fútbol sala femenino, nuevas propuestas deportivas en la UC3M



Comienza un nuevo curso con el deporte como uno de los ingredientes fundamentales de la vida en la Universidad Carlos III de Madrid. El 25% de la comunidad universitaria de la UC3M practica deporte en el campus, disfrutando de la ventaja de tener el centro deportivo en el lugar de trabajo o estudio. Para este curso, y atendiendo a la demanda de los propios usuarios, se han ampliado los grupos de crossfit-ness, una modalidad de entrenamiento de alta intensidad, actualmente en alza. Dentro de esta actividad se dedicarán algunas sesiones al crossfit-running. Además, al UC3M TEAM se ha incorporado la selección de fútbol sala femenino, que representará a la universidad en los campeonatos universitarios de Madrid.

La universidad cuenta con instalaciones deportivas como piscina, spa, pistas de pádel, tenis, squash, búlder y rocódromo de escalada, campo de fútbol 7, fútbol sala, baloncesto, voleibol y vóley playa, salas de ciclismo indoor y de fitness, sala de entrenamiento funcional y salas polivalentes para la práctica de diferentes actividades. El abanico de actividades y cursos que se pueden realizar en el campus es muy amplio: desde fitness y natación, en los centros deportivos de Leganés y Getafe, hasta cursos de tenis, pádel, taichí, yoga, aikido, kick boxing o pilates. Además, la UC3M cuenta con la figura del asesor de Salud Deportiva que aconseja gratuitamente a nivel individual sobre las actividades que se ofrecen en cada campus y las más indicadas para cada persona.

## Competiciones deportivas con reconocimiento de créditos

---

Por primera vez, los estudiantes que participen en las competiciones internas que se desarrollan en los tres campus en diferentes deportes individuales y colectivos como fútbol sala, balonmano, baloncesto o voleibol, podrán obtener el reconocimiento de un crédito optativo o de libre elección.

A lo largo del curso y de forma puntual se celebran torneos en numerosas disciplinas incluidas natación, ajedrez, voley playa etc. Los profesores y el personal de la universidad tienen la oportunidad de competir en el Trofeo de Facultades, dos semanas con diferentes torneos, que se celebran en enero y en mayo.

